

Percepción a cerca de las barreras y motivaciones para realizar actividad física en los recreos de los estudiantes de primaria de escuelas públicas de San Pedro Sula

Perception of barriers and motivations for physical activity during recess among elementary school students in public schools in San Pedro Sula

Carlos Álvarez Bogantes ¹  Constantino Zelaya Paz ² 

¹ Universidad Nacional, Costa Rica ² Universidad Francisco Morazán, Honduras
Correo: carlos.alvarez.bogantes@una.ac.cr | czelaya@upnfm.edu.hn

DOI: <https://10.57819/3162-wc90>



Fecha de Recepción: 12-06-2023. **Fecha de Aceptación:** 14-08-2023. **Fecha de publicación:** 01-01-2024.

Conflictos de interés: Ninguno que declarar

RESUMEN

Con el sobrepeso-obesidad, sedentarismo y baja auto-estima que enfrenta la niñez centroamericana, la escuela juega un rol determinante para contribuir a desarrollar ambientes saludables; sin embargo, se requiere explorar las barreras y los factores que inciden en la participación en actividades físicas de los alumnos de primaria durante los recreos escolares. El poder tener el mapeo de dichos determinantes, ofrecerá la posibilidad de diseñar una intervención para poder activar a los estudiantes durante los recreos escolares, en aras de propiciar mayor actividad física de moderada intensidad en el entorno de los recesos escolares, en un ambiente de Paz. Metodología: Participantes serán alumnos de dos escuelas de San Pedro Sula, Honduras, usando el constructo teórico Ecológico con grupos focales seleccionados en forma típica. El análisis será realizado con la codificación de la información siguiendo el análisis abierto, el axial y la codificación selectiva (Pitney y Parker, 2009), con el fin de poder definir las categorías de análisis de la información.

Palabras clave: autoestima, recreo, sedentarismo, actividad física.

ABSTRACT

With the overweight-obesity, sedentary lifestyle and low self-esteem that Central American children face, the school plays a decisive role in helping to develop healthy environments; however, it is necessary to explore the barriers and factors that affect the participation in physical activities of elementary school students during school recesses. Being able to have the mapping of these determinants will offer the possibility of designing an intervention to activate students during school breaks, in order to promote greater physical activity of moderate intensity in the environment of school breaks, in an environment of Peace Methodology: Participants will be students from two schools in San Pedro Sula, Honduras, using the Ecological theoretical construct with typically selected focus groups. The analysis will be carried out with the coding of the information following the open analysis, the axial and the selective coding (Pitney and Parker, 2009), in order to be able to define the categories of analysis of the information.

Keywords: self-esteem, recesses, sedentary lifestyle, physical activity

Introducción

La obesidad infantil, los niveles altos de sedentarismo y la baja auto-estima a nivel centroamericano, son problemas graves de salud pública (Álvarez et al, 2018). Es hasta recientemente que, en los países centroamericanos, se han realizado estudios que muestran la magnitud de la problemática del sobrepeso-obesidad y el sedentarismo.

Específicamente, en Honduras, el estudio de Vásquez et al. (2019) concluyeron que un 28 % de los niños niñas con edades entre 7 y 11 años presentaban sobrepeso y obesidad, Asimismo, Medina y Medina (2016), realizaron un estudio de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años en tres escuelas hondureñas en 609 niños donde encontraron una prevalencia de 11,8% de sobrepeso y un 15,6% de la obesidad, de los cuales un 55,6% de los niños con sobrepeso fueron del sexo femenino y un 57,9% de niños obesos fueron del sexo masculino y solamente un 22,1% de los niños mencionaron realizar actividad física de acuerdo con los parámetros recomendados a nivel mundial por la Organización Mundial de la Salud (2010). Aunque la niñez hondureña no presenta niveles tan alarmantes de sobrepeso-obesidad, los niveles de sedentarismo y baja autoestima, son los más altos de centroamericana (Álvarez et. al, 2019).

Las consecuencias para la salud del incremento de la prevalencia de la obesidad, junto con las conductas sedentarias, se han convertido en preocupaciones constantes para los sistemas de salud, esencialmente por el hecho de que las conductas sedentarias son una de las principales causas de muerte prematura, con implicaciones en la etiología de muchas enfermedades crónicas (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá [INCAP], 2016). Con el fin de impulsar programas de promoción de estilos de vida activos en la niñez hondureña, se ha considerado a las escuelas como uno de los entornos más propicios para el desarrollo de conductas activas. (Ishii, Shibata, Sato y Koichiro 2014; Mota et al., 2005; Salmon y Timperio, 2007), especialmente durante los recreos escolares; sin embargo, los estudios de investigación se han centrado en determinar factores como la frecuencia, intensidad y duración de la actividad física en el recreo de los niños, sin poner énfasis en los factores intrapersonales y ambientales que influyen en la participación de los estudiantes en la actividad física (Álvarez, 2018).

Es en los recreos donde los niños y niñas tienen la oportunidad de alcanzar la autonomía, competencia y afinidad para la actividad física, siempre y cuando el espacio, junto con las opciones para realizar actividades, estén disponibles, para la construcción del sentimiento de éxito hacia la realización de actividad física (Stellino y Sinclair, 2014); sin embargo, estos espacios escolares no están ofreciendo las condiciones para propiciar el movimiento en un ambiente de paz; por lo que se hace necesario explorar desde la percepción de los estudiantes el tipo de barreras y factores que los motivan, con el fin de desarrollar las condiciones ambientales que propicien y estimulen el movimiento en el entorno escolar (Pawlowski, Shipperijn, y Troelsen, 2014).

Al considerar la percepción de los niños en cuanto a las barreras para realizar actividad física durante el recreo desde una perspectiva cualitativa, diferentes estudios han identificado como barreras importantes para la realización de actividad física durante el recreo: la falta de instalaciones / equipos, la intimidación o matonismo, la falta de políticas a nivel escolar, la ropa, la falta de apoyo de la maestra., la falta de espacio, el tiempo, la estética del patio, habilidades físicas de los niños y la duración receso (Stanley et al., 2012, Lake y Towshend, 2006), lo que indica, que los ambientes físicos escolares tienen un impacto en el comportamiento, incluyendo la inclinación a participar en actividad física (Lake & Towshend, 2013).

Este estudio utilizará un diseño cualitativo, que es la forma reconocida para entender las percepciones de los niños y niñas con respecto a los factores ambientales y físicos que afectan la actividad física durante el recreo, lo que dará, los insumos requeridos para el desarrollo de intervenciones y estrategias destinadas a promover el juego activo y, en general, la actividad física y el juego en el entorno escolar (Parrish, Yeatman, Iveson y Russell, 2012). Se ha prestado una atención creciente al uso de modelos ecológicos como marco para abordar múltiples niveles de influencias en la participación en la actividad física (Lox et al., 2010).

Este modelo establece que la realidad es influenciada desde múltiples niveles que operan desde la parte interna del individuo y de factores externos como el apoyo social, la parte organizativa del entorno, las políticas públicas y el entorno comunal (Ward, Saunders y Pate, 2007).

Debido a que los niveles de actividad física de los niños durante el recreo se ven afectados por múltiples factores, esta investigación se propuso entender las barreras y motivaciones que determinan la actividad física en los recreos escolares desde la perspectiva de los infantes, usando un acercamiento ecológico cualitativo.

Métodos y Materiales

Participantes

La muestra contempla 50 niños y 40 niñas de entre 7 y 10 años de al menos un grupo de cada nivel del primer ciclo de una escuela pública urbana del Departamento de Cortes en la ciudad de San Pedro Sula, Honduras, que ya han participado en un estudio previo de la prevalencia de sobre peso, la obesidad, el sedentarismo y la autoestima de la población hondureña. El centro educativo de donde provendrán los niños y niñas presenta un horario ampliado de 7:00 a.m. a 2:00 p.m. La muestra responderá al muestreo típico: la orientadora seleccionó a los grupos participantes, siguiendo el criterio de pertenecer al primer ciclo de educación primaria (Patton, 2002).

Adicionalmente, los grupos seleccionados se dividieron en 4 grupos focales.

Instrumentos

Para la conducción de los grupos focales, se utilizó un cuestionario con preguntas abiertas a los estudiantes de los grupos participantes. Este cuestionario se construirá con base a la revisión bibliográfica sobre la temática de recreos, los objetivos propuestos en la investigación y la experiencia de los investigadores, siguiendo el modelo socio-ecológico (Ward et al. 2007). Diseño de la investigación Para llegar a conocer cómo las

barreras y los elementos que median para realizar actividad física son percibidos por los escolares, este estudio utilizará la metodología cualitativa, poniendo especial énfasis en los grupos focales. Los grupos focales han demostrado ser un método eficaz para reunir una amplia gama de puntos de vista y opiniones sobre un tema determinado, especialmente en los niños (Darbyshire, MacDougall y Schiller, 2005). Adicionalmente, se utilizó la observación de los recreos escolares, con el fin de triangular la información obtenida con los grupos focales.

Procedimientos

Una vez que el estudio fue aprobado por el Ministerio de la Dirección Departamental de Cortés, Honduras, se contó con la anuencia del director de la institución educativa. Adicionalmente, se obtuvo el consentimiento de los padres de los participantes. Las sesiones del grupo focal fueron realizadas en un lugar privado de la institución durante las horas de clase, siendo conducidas por el investigador de esta propuesta, un investigador asistente y con la ayuda de un funcionario de la institución.

Uno de los asistentes realizó una bitácora de los detalles de las sesiones, con el fin de fortalecer el análisis posterior de la información y lograr la triangulación necesaria (Patton, 2002). Cada una de las sesiones duró de 30 a 40 minutos. En ellas, primero se explicó la actividad y luego se siguió con el periodo de las entrevistas grupales, con un final abierto para los asistentes para que pudieran contar alguna anécdota alguno de ellos quisiera compartir. Para la conducción de los grupos focales, se utilizó una entrevista semiestructurada usando preguntas generadoras que emanaron esencialmente del modelo socio-ecológico.

Análisis de la Información

En aras de garantizar la triangulación en la obtención de los datos, la información fue transcrita por los investigadores, con la ayuda de los asistentes de la investigación después de la realización de cada grupo focal (Okuda y Gómez, 2005).

Una vez que se obtuvo la transcripción de la información, se procedió a realizar la codificación de la información siguiendo el análisis abierto, el axial y la codificación selectiva (Pitney y Parker, 2009), con el fin de poder definir verificar y determinar nuevas categorías de análisis de la información.

Resultados

Cinco categorías principales de análisis fueron definidas a la hora de explicar los resultados obtenidos con los niños y niñas durante el recreo escolar: el factor individual, el entorno social, el medio físico, los factores de la organización y de políticas escolares, siguiendo los planteamientos de una visión ecológica (Ward et al., 2007).

Nivel Individual

En general, un 90 % de los estudiantes de niveles inferiores expresaron que las actividades más atractivas para ellos durante el tiempo del receso escolar, fueron las que involucran actividades intensas de corta duración, con el componente de seguir a los compañeros, con el fin de agarrar o capturar al oponente. Los juegos de seguirse y agarrarse, siguen siendo las actividades principales en los infantes, los cuales expresaron que en ese espacio ellos encuentran el disfrute y la sensación de éxito al poder capturar a alguno de sus compañeros. Jaime siente que al jugar: "solo deseo poder agarrar al mayor número de mis compañeros". En este tipo de actividad poco importa si los estudiantes son rápidos o ágiles, lo importante es tomar parte en la actividad, como dice la niña 1: "Casi me agarran, pero salados...".

Diferente a los infantes de niveles inferiores, las niñas de grados superiores, expresaron interés por las actividades más sosegadas y sociales; sin embargo, para los niños mayores, la mejenga o jugar fútbol representó la actividad más apetecida. El jugar fútbol en los recreos representa como el centro del recreo en los niños de grupos superiores, representando todo un grupo sólido de participantes, que tiende a excluir a los más pequeños.

Es común observar en los recreos, como los estudiantes más grandes monopolizan los mejores espacios. El niño¹ expresó: "Aunque podamos tener la plaza, los mamulones nos corren".

El recreo sigue siendo el espacio en que los alumnos manifiestan que es de ellos, por lo que su queja principal tiene que ver con los tiempos tan cortos de receso, los cuales no les permite el disfrute deseado que muchas veces les impide alcanzar sus metas de jugar o de socializar. Es común ver a los estudiantes dividirse entre ir a la lorieta o Soda o de dedicarse a jugar, como lo manifestó la niña 2 de primer ciclo: "Durante las clases nos organizamos para jugar Infectados y así no perder tiempo".

En las jerarquías de la "mejenga" del recreo escolar, el ser bueno otorga un lugar para ser seleccionado para jugar. Muchos de los estudiantes de grados superiores tienen que pasar por un proceso de ser seleccionados para el juego. Como expresó el niño 2: "al menos me seleccionaron de portero" o como expresó el niño 3: "que patadón hice". El ser aceptado dentro del grupo de mejengeros o jugadores, ya es un logro y una gran satisfacción para muchos de ellos.

Aunque para los niños de grados superiores el ser los "dueños del patio", significa meramente el tener la exclusividad del lugar de la mejenga, para los niños más pequeños es tener que luchar contra el poder de los mayores. El niño 4 manifestó: "Aunque corramos y lleguemos al patio primero, los grandes nos echan". En esta búsqueda de poder jugar para los niños más pequeños, de vez en cuando se presentan algún altercado, pero priva el derecho de ser los mayores y el derecho establecido del más fuerte. El ambiente del receso presenta niveles de negociación entre los pares, pero cuando intervienen los más pequeños, prevalece la fuerza, como lo manifestó el niño 5: "y a veces estamos bien en el recreo, pero a veces hay wirros (niños) peleándose por una pelota o peleándose por alguien algo así y nos corren del lugar".

Las niñas de grados inferiores se involucran ampliamente con los juegos de atraparse o Tiburón; sin embargo, dependiendo de la parte del año en que se encuentren, hay otros juegos particulares en que ellas se involucran, como el lazo o salto de la cuerda, en

espacios reducidos; sin embargo, muchas veces encuentran limitaciones no solo de espacio, pero también de equipo. La niña 3 expresó que: "no, sólo los varones tienen pelota y nosotras no tenemos nada ni el lazo, ni cuerda para jugar", lo que muestra los niveles de desigualdad que enfrentan las niñas a la hora de querer involucrarse en actividades físicas.

Para las niñas el poder interactuar con los niños en juegos que son considerados más para niñas, como el lazo, significa una molestia, ya que los niños quieren imponer su punto de vista y su necesidad de impresionar a las niñas, desordenando y haciendo su voluntad. La niña 6 expresó que los niños: "nos molestan y no quieren esperar el turno para saltar".

Evidentemente, las niñas mayores sufren un cambio de comportamiento conforme avanzan de primer nivel a segundo nivel, especialmente en la conducta de movimiento. Las niñas de grado superiores asumen conductas más sedentarias y se decantan por preferir el hablar y caminar durante los recreos. La niña 2 expresó: "me gusta hablar con mis amigas de cosas de nosotras". Para algunas de las niñas mayores el jugar es para los pequeños; sin embargo, algunas niñas expresaron interés en participar en actividades físicas con música. La niña 5 manifestó: "es bonito poder oír música y algún momento preparar algún baile". Para muchas de las muchachas mayores las opciones para realizar actividad física escolar, no responden a las necesidades de ellas. Ellas han expresado que los espacios durante el recreo son tomados por los varones mayores, para la práctica del fútbol, lo que las inclina a mantenerse al margen y asumir procesos de socialización pasivos. La niña 3 de sexto grado manifestó: "Creo que me gustaría saltar el lazo o jugar a correr, pero no hay mecates, ni mis compañeros nos permiten jugar".

En esta línea de organización, se ha considerado a las maestras de grado con el potencial de poder ser entes que propician ambientes tranquilos y llevaderos, especialmente para los estudiantes más pequeños; sin embargo, ellas no se ven visibles para los niños y evidentemente la percepción de los niños y niñas es de sentir las lejanas, como lo expresa el niño 4 "ellas están en el aula o hablando por ahí", esta situación enfatiza que el recreo es un espacio de los estudiantes meramente; aunque para algunos niños y niñas pequeñas, la maestra es el recurso a recurrir si hubiera algún suceso de mayor

envergadura o pelea que pase a más. Los niños en aras de defenderse recurren a las maestras de los niños mayores para que los defiendan. Luis expuso: "las maestras de ellos los llevan a la dirección y de vez en cuando los de colegios nos amenazan de que, si nosotros los acusamos, ellos van a hacer cualquier otra cosa".

Como una alternativa en mantener la disciplina escolar, las escuelas han desarrollado grupos de niños y niñas que cuidan y les reportan a las maestras cualquier anomalía. La niña 6 manifestó: "aquí hay una patrulla escolar para que ande vigilando que sí pelea alguien le va a decir al profesor o dirección; o los profesores llegan a apartar el niño que están peleando".

Las barreras ambientales que han sido mencionadas en este estudio por los niños y niñas, para realizar la actividad física en los recreos escolares, son los espacios reducidos con que cuentan, la carencia de materiales y ambientes donde los mayores impiden el uso libre de los espacios. Evidentemente, las políticas y lugares de juego, en los recreos escolares, no son parte de las preocupaciones de la administración escolar y depende de la organización propia de los niños y niñas el lograr apropiarse de espacios para realizar tanto actividades activas, como pasivas. El niño 4 dijo que: "mi lugar favorito en el recreo es el aula, porque podemos jugar, jugamos de decir chistes y nadie nos molesta".

Tabla 1

Barreras que impiden la actividad física en los estudiantes de San Pedro Sula

Nivel	Barreras
Intrapersonal	Falta destrezas Baja auto-eficacia
Interpersonal (Social y físico)	Falta de apoyo social por las maestras Matonismo de los mayores con los pequeños
Organizacional (Políticas)	Falta de espacio y equipo Control de los espacios por los mayores

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

A pesar de los diferentes acercamiento para la promoción de actividad física en la niñez, se ha omitido conocer la percepción de ellos acerca de las barreras que enfrentan y las motivaciones que mueven a los infantes a moverse en el entorno escolar, lo cual ha producido propuestas poco efectivas, por lo que el entendimiento de los factores que determinan la actividad física y las barreras en el entorno escolar del recreo desde la perspectiva de los niños y niñas, usando las diferentes categorías del modelo socio-ecológico, es una necesidad (Ward et al., 2007).

Este estudio se desarrolló con el objeto de entender los factores que determinan la actividad física y las barreras en el entorno escolar desde la perspectiva de los niños y niñas, usando las diferentes categorías del modelo socio-ecológico (Ward et al., 2007), Las Cinco categorías, individual, entorno social, medio físico y factores de la organización escolar, se usaron para establecer los niveles de análisis.

Los hallazgos de este estudio han mostrado cuatro barreras para realizar actividad física en los estudiantes durante el recreo: baja auto-eficacia en las niñas mayores, conflictos, falta de espacio, falta de instalaciones de juego, y falta de apoyo social. Los hallazgos de este estudio han mostrado que los niños y niñas, identificaron barreras similares; sin embargo, ambos lidian con ellas en forma diferente. Es en los niveles interpersonales y el organizacional, donde se concentran las barreras que han reportado las niñas para participar en actividades físicas; por el contrario, en los niños de todas las edades, el nivel organizacional favorece la participación deportiva ofrece las mayores estilos de vida activos en el entorno escolar. Como elemento importante dentro de los resultados, se marcó que los estudiantes de primer ciclo, se involucran en actividades físicas de perseguirse, sin ningún distingo de sexo, situación que cambia en segundo ciclo, donde los niños asumen roles más competitivos a través del deporte y las niñas adoptan patrones de socialización sedentarios.

De vital importancia en la categoría de análisis intrapersonal, es el hecho de la percepción baja de auto-eficacia que las niñas mayores reportaron en relación a poder

realizar actividad física en los recreos, que reviste gran importancia debido al hecho que la autoeficacia es uno de los factores asociados más consistentemente con AF entre los niños y niñas ((Patnode et al., 2010) y un importante mediador entre variables sociales y ambientales y AF. Un sentimiento apropiado de auto-eficacia, se considera que influencia la escogencia de la actividad física, la cantidad de tiempo y la persistencia en ejecutar la actividad física, por una mayor capacidad de superar obstáculos (Lox et al., 2010). Esto hace que las niñas de este estudio presenten un nivel alto de certeza de una menor capacidad para enfrentar y tener control sobre los determinantes sociales en el contexto escolar, de la actividad física (Geller y Dzewaltowski, 2010).

En el ámbito interpersonal, los niños en general, buscan los grupos de amigos para jugar y las niñas de segundo ciclo, exploran grupos pequeños de socialización con las amigas. El poder contar con espacio y materiales, ha mostrado ser una gran necesidad para poder hacer actividad física en los recreos, especialmente para las niñas. Ante la carencia de espacio y materiales, las niñas mayores, optan por actividades pasivas.

Los hallazgos de este estudio están en consonancia con los reportado por Ishii et al., (2014) que ha indicado que el ambiente afecta la actividad física de los infantes, estableciéndose una asociación entre los aspectos ambientales del tamaño y señalamiento de las áreas de juego. En este estudio, los espacios reducidos y la carencia de material para participar en actividad física, fue la conducta prevalente en las niñas mayores, pero también puso en desventaja a los niños menores, que no se les permitía realizar la actividad preferida, ya que los espacios estaban monopolizados por los mayores.

Al igual que estudios como el de (Pawlowski et al., 2014) que han encontrado diferencias entre sexo, este estudio encontró una exclusión que las niñas mayores sienten. Esto sugiere que es importante a la hora de la promoción de la actividad física en los entornos entre las niñas mayores ofrecer el apoyo social, espacios y equipo, con el fin de lograr la participación de ellas en los entornos del recreo escolar.

Para las niñas mayores de este estudio, la percepción de contar con equipo podría ofrecer

la posibilidad de que participen en actividad física, con la condición que contarán con el espacio apropiado. Esta situación de las niñas, ha sido estudiado y se ha señalado que si las niñas cuentan con las condiciones de espacio y equipo, ellas tienden a involucrarse más en actividades físicas ligeras y sostenidas (Haapala et al., 2014) lo que puntualiza una dirección para poder involucrar a las niñas en actividades físicas en los recreos escolares. Evidentemente, los hallazgos encontrados brindan un camino para lograr la promoción de la actividad física en el entorno escolar en la población que enfrenta mayores problemas para ser activa en el entorno escolar.

En el ámbito de los niños, las restricciones de espacio no se percibieron como una barrera determinante para la realización de actividad física; sin embargo, si se presentó como una barrera las relaciones de control sobre los espacios que mostraron los niños mayores sobre los menores. Aunque se ha reportado que los niños que perciben el contar con equipo para jugar como esencial para participar en actividad de moderada a vigorosa intensidad, los niños en este estudio, jugaron sin detenerse a pensar que no contaban con el equipo apropiado.

Este estudio ha mostrado que conforme la niñas avanzan hacia niveles superiores, las actividades clásicas pierden su atractivos y sus sustituidas por actividades pasivas, pero esencialmente, por la carencia de las condiciones ambientes y sociales, junto con pocas posibilidades de actividades más de baile, que llenen las necesidades de ese momento de sus vidas, lo cual también ha sido señalado por Ishii et al., (2014).

Evidentemente, las condiciones de juego y los niveles de actividad física de muchos de los estudiantes de este estudio, se verían impactados positivamente, si las autoridades escolares señalarán los espacios para los diferentes niveles escolares y si se les diera diferentes opciones de equipo para involucrarse en actividad física. Esto es especialmente una realidad cuando se trata de equiparar las condiciones para las niñas. Parrish et al. (2013), menciona como aumentar la igualdad de oportunidades para las niñas y construir más opciones de actividades en la escuela y programas, incluyendo actividades como bailar, el monopolio de los campos de juego por los niños mayores para la práctica del fútbol, debe ser atendido, sobre todo para evitar el matonismo de este grupo, sobre los niños más pequeños.

Como ha sido mencionado por Álvarez (2018) los estudiantes perciben que las maestras no son un apoyo social para propiciar ambientes apropiados para realizar actividad física, inclusive ellas han sido consideradas por algún estrato de la población como una barrera adicional; sin embargo, las maestras han sido consideradas como un elemento importante en brindar apoyo. Se encontró que los maestros participan como proponentes de la AF para ser eficaz para estudiantes de todos los rangos de edad dentro de la revisión. Brown y colegas encontraron que breves episodios de Las actividades físicas implementadas por el maestro eran factibles y procedimientos prácticos para mejorar la MVPA de los niños en los patios de recreo.

Dentro del grupo de los niños de más edad, la mejenga del receso es un suceso de gran envergadura, ya que en ese entorno se demuestra la competencia para jugar dicha actividad y representa el ser aceptado con mayor amplitud o se rechazado. El ser el niño que destaca jugando, lo coloca en un sitio de reconocimiento social entre los mejengeros; por el contrario, como expone Álvarez (2016), el no llenar las expectativas de sobresalir en el juego, expone a los niños a ser marginados e ignorados para próximos encuentros. Ha sido reconocido, que el rechazo sufrido por niños a la hora de jugar como el resultado de carencia de las destrezas físicas necesarias o por expectativas culturales que el niño no cumple, pudiendo disminuir en su aceptación social, por lo que podrían asumir conductas sedentarias, como una forma de protegerse. Visto en esta línea, el juego para los niños mayores es un asunto serio, que podría tener consecuencias inapropiadas para los niños excluidos.

Cuando se trata de niños y niñas más pequeños, el recreo es percibido como el momento de libertad y de expresión sin límites, ni control por los adultos. Ellos dan rienda suelta a actividades de moderada a vigorosa intensidad, que los mantiene en movimiento durante el recreo. En este espacio las diferencias de sexo no son notorias y ambos sexos se involucran en actividad física sin límites; solo siendo perturbados por los niños mayores, que establecen territorios exclusivos para ellos, siendo los más pequeños corridos o intimidados para que abandonen el espacio de ellos. Estos conflictos que se presentan entre los más débiles con los dueños del patio, según también lo presenta Skau et al. (2014).

Aunque las maestras podrían intervenir, estas lo hacen esporádicamente en circunstancias agudas. Pareciera que los niños y niñas más pequeños perciben la barrera

de los espacios de juegos como una de las barreras que los limita a disfrutar el recreo, como ellos esperarían, lo que ya ha sido mencionado en otros estudios cualitativos (Lake y Towshend, 2006).

Ha sido reconocido por los participantes, que las maestras no desempeñan un rol tangible de apoyo a la actividad física de los niños y niñas, siendo percibidas en la mayoría de los casos, como ausentes del quehacer en el recreo. Willenberg et al, (2010) han sugerido que en aras de eliminar las barreras espaciales y los conflictos generados por la lucha por un espacio apropiado para jugar, podría ser solventado si las maestras asumieran roles más activos de apoyo social para proteger a los menores de ser excluidos de los reducidos espacios para jugar en las escuelas actuales; sin embargo, cuando se trata de las niñas mayores, las maestras han sido percibidas como elementos que les brinda cierta protección en los estilos pasivos y reducidos de juego de las niñas, posiblemente como lo expone Álvarez (2019) los niños mayores tienden a dominar las principales áreas de juego en la escuela, causando que ellas se retiren a espacios alejados del control de los niños mayores. Skau et al. (2014) ha sugerido que si se pretende una mayor participación de las niñas y los niños pequeños en los espacios de juego en el recreo, se debería considerar regular el dominio de los espacios por los varones de grados superiores, ya sea asignando áreas específicas para los más pequeños o asignar los espacios por turnos.

Aunque la carencia de equipo para jugar ha sido mencionada como la barrera principal para niñas y niños (Parrish et al., 2012), los hallazgos de este estudio han mostrado que esta situación es particularmente importante para las niñas mayores, que exponen que ellas les gustaría ser más activas, pero teniendo el equipo para practicar actividades con música. Pareciera que los niños y niñas pequeñas, no perciben el espacio como obstáculo para disfrutar entre ellos los juegos de perseguirse, aunque para ello tengan que lidiar con restricciones de espacio y el acoso de los niños mayores.

Conclusiones

Tanto los niños como las niñas identificaron cinco barreras claves: conflictos, falta de espacio, falta de apoyo social, falta de instalaciones de juego y equipo.

Mientras que los chicos y las niñas identificaron las mismas barreras, había tantas diferencias intra-género en las percepciones sobre estas barreras. El comprender las percepciones de los niños y niñas, para realizar actividad física durante los recreos de los participantes, refuerzan el hecho de que la conducta de actividad física está influenciada por una interacción compleja de factores de diferentes niveles, incluyendo los intrapersonales, sociales, el ambiente físico, la organización y políticas escolares.

El acercamiento ecológico-cualitativo, utilizado en esta investigación ha indicado la importancia de utilizar los múltiples niveles de influencia que determinan el cambio de conducta hacia estilos activos de vida en el entorno del recreo escolar en los estudiantes, especialmente por la visión profunda de las experiencias de los estudiantes y las percepciones de los motivos y barreras al participar en el deporte y la actividad física en el entorno del recreo escolar.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, C. (2019). ***Overweight, obesity, physical activity levels, and self-esteem in Central American children.*** Retos. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71680>
- Álvarez, C. (2018). ***Determination of physical activity during School recesses: combining measurements physical activity and children perspectives.*** MHSalud. DOI:<https://doi.org/10.15359/mhs.14-2>
- Álvarez, C. (2016). ***Entendiendo los factores que determinan la actividad física en el entorno escolar desde la perspectiva de los niños y niñas.*** MHSalud, 13 (1), 1-17.
- Geller, K. S., y Dzewaltowski, D. A. (2010). ***Examining elementary school-aged children's self-efficacy and proxy efficacy for fruit and vegetable consumption.***

Health Education and Behavior, 37(4), 465–478.
<https://doi.org/10.1177/1090198109347067>

Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T., y Tammelin, T. H. (2014). ***Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: Cross-sectional associations.*** BMC Public Health, 14(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1114>

Horner S.D. (2000). ***Using focus group methods with middle school children.*** *Research in Nursing; Health*, 23 (6), 510–517. [http://dx.doi.org/10.1002/1098-240X\(200012\)23:6<510::AID-NUR9>3.0.CO;2-L](http://dx.doi.org/10.1002/1098-240X(200012)23:6<510::AID-NUR9>3.0.CO;2-L)

Ishii, K., Shibata, A., Sato, M., y Oka, K. (2014). ***Recess physical activity and perceived school environment among elementary school children.*** International Journal of Environmental Research and Public Health, 11(7), 7195–7206. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707195>

Lake, A.A y Townshend, T.G. (2013). ***Exploring the built environment, physical activity and related behaviours of young people attending school, college and those not in employment.*** Journal of Public Health, 35 (1), 57–66.
<http://dx.doi.org/10.1093/pubmed/fds059>

Lox, C., Martin, K. A., y Petruzzello, S. J. (2006). ***The psychology of exercise.*** Arizona: Holcomb Hathaway.

Medina, C. O., y Medina, E. U. (2007). ***Autoeficacia y Conductas de Salud.*** Ciencia y Enfermería, 13(1). doi:10.4067/s0717-95532007000100002

Okuda, T Gómez, H . (2005). ***Métodos en investigación cualitativa: triangulación.*** Revista Colombiana de Psiquiatría, 1, 118-124.

Parrish, A., Okely, A.D., Stanley, R.M. et al. (2013). ***The Effect of School Recess Interventions on Physical Activity.*** Sports Med 43, 287–299.
<https://doi.org/10.1007/s40279-013-0024-2>

- Patton, M.Q. (2002). **Qualitative research and evaluation methods**. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pawlowski, C. S., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., y Troelsen, J. (2014). **Barriers for recess physical activity: A gender specific qualitative focus group exploration**. BMC Public Health, 14(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-639>
- Pitney, W. A. y Parker, J. (2009). **Qualitative Research in physical activity and the health professions**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Skau, C., Tjornhoj-Thonsen, T., Schipperijn, J. y Troelsen, J. (2014) **Barriers for Recess Physical Activity: a gender specific qualitative focus group exploration**. BMC Public Health, 14, 639.
- Stellino, M. B., y Sinclair, C. (2014). **Examination of children's recess physical activity patterns using the activities for daily living-playground participation (ADL-PP) instrument**. Journal of Teaching in Physical Education, 33(2), 282-296. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0156>
- Vásquez-Bonilla, A. A., Zelaya-Paz, C., y García-Aguilar, J. (2019). **Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras**. MHSALUD Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud, 16(2), 1-14. doi:10.15359/mhs.16-2.5
- Ward, D., Saunders, R. y Pate, R. (2007). **Physical Activity Interventions in Children and Adolescents**. United States: Human Kinetics.
- Willenberg, L. J., Ashbolt, R., Holland, D., Gibbs, L., Macdougall, C., Garrard, J., Waters, E. (2010). **Increasing school playground physical activity: A mixed methods study combining environmental measures and childrens perspectives**. Journal of Science and Medicine in Sport, 13(2), 210-216. doi:10.1016/j.jsams.2009.02.011

Sobre los autores



Carlos Álvarez Bogantes. Posee una Maestría en Fisiología de la Aptitud Física y un Doctorado en Educación. Profesor, extensionista e investigador en temas de la Salud pública y el movimiento humano y en la promoción de estilos de vida saludables. Es autor de un sinnúmero de artículos, entre ellos: Determination of self-efficacy and enjoyment of physical activity in children in schools in the central valley, Nivel de actividad física en el entorno escolar: observación basada en el Sistema de Observación del Juego y Tiempo Libre, entre otros.



Constantino Zelaya Paz. Es profesor de Educación Media en Educación Física en el grado de Licenciatura. Es coautor de los siguientes artículos: Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras, Comparación del programa Escuelas Promotoras de Paz sobre la autoeficacia hacia la actividad física, en escolares en Honduras y Nicaragua, entre otros.